



9月は1日の中でも気温差が激しく、天気が悪い日も続き、体調を崩す人が多くいました。これからまた一層涼しくなります。着るものなどを工夫して、体調管理に努めましょう。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう

1. 1時間おきに10～15分、目に休息を

意識をして遠くを見ると目の筋肉をほぐすことができ、目の疲れが軽くなります。

2. スマホの使用時間には注意を

スマホやパソコンは、目を疲れさせる光を出しています。また、まばたきの回数も減るため、目が乾きます。



薬、正しく飲めている？クイズ

◆次の①から③のうち、正しいのはどれでしょう。

- ①病院でもらった薬は、いつでも好きな時に飲むのがよい。
- ②病院でもらった薬は、同じ症状がある友達にはあげてよい。
- ③薬を飲むときは、苦みをおさえるために、ジュースで飲むとよい。

正解は・・・

「全部間違い」です！

- ①薬は必ず、用法・用量が決まっています。決められた時間に、決められた量を飲むのは絶対守らなければならない約束です。
- ②病院で処方された薬は、「今のあなた」に一番合った薬です。同じ症状でも、自分以外の人には飲んではいけません。
- ③薬を飲むときは、水かぬるま湯にしましょう。ジュースや牛乳などほかの飲み物で飲むと、薬が効かなくなったり、体に悪い影響があったりします。



10月17日から23日は「薬と健康の週間」です。

普段何気なく飲んでいる薬のことを少し考えてみましょう。



くすりは あなたのチカラ をおうえんします